

Lampenfieber?

Vom Zittern zum wirkungsvollen Präsentieren

Zwei Tage voller Strategien für Mindset, Körper und Stimme, die wirklich helfen, wenn der Puls hochgeht. Kein Theorie-Overkill, sondern Wissen und Werkzeug für den Ernstfall, direkt zum Ausprobieren.

Jeder kennt es: Du bist super vorbereitet und wenn du liefern sollst, bist Du plötzlich gestresst und verlierst teilweise Kontrolle über Dich. In dem Workshop lernst Du, was in deinem Körper passiert, bevor Du auf die Bühne trittst, und wie Du diesen Moment für dich nutzt, statt gegen ihn anzukämpfen. Am Ende gehst Du mit einem Plan nach Hause, der zu dir und deinem Auftritt passt, egal ob du Arien singst, Gruppen oder Verkaufsgespräche führst.



**7. + 8. November 2026 in Nürnberg - Thevo -
Siegfriedstraße 20**



Für MusikerInnen, PädagogInnen, Manager,
VertrieblerInnen, Kulturschaffende,
MuseumsführerInnen, TouristGuides, SchauspielerInnen,
TrainerInnen, ModeratorInnen, SpeakerInnen



- ✓ **Praktisches Werkzeug**
- ✓ **Überwinde deine Nervosität**
- ✓ **Gehe authentisch mit deinem Publikum in Kontakt**
- ✓ **Trete auf die Bühne - und genieße es!**
- ✓ **Erziele die gewünschte Wirkung!**



Kosten:

Ganzes Wochenende €290

Inklusive Einzelcoaching €350

Tagespass Samstag €250



Sichere dir deinen Platz!
contact@cantonika.de


Yvonne Prentki
Coaching | Mentaltraining

 **cantonika**
Schule für Gesang, Sprache & Klang



Wer wir sind

Markus Prietz leitet die cantonika Schule für Gesang, Sprache & Klang in Fürth und arbeitet als Sänger, Vocal Coach, Auftrittsscoach, Chorleiter und DJ.
www.cantonika.de

Yvonne Prentki ist Opern- und Konzertsängerin, Gesangspädagogin und Auftrittsscoach.
www.yvonneprentki.com

Inhalte

Samstag, 7.11.2026:

- Kennenlernen
- Verstehen: Was macht unser Körper und warum?
- Notfallmaßnahmen: Wenn der Säbelzahn timer auftaucht und was wir akut dabei machen können
- Hilfreiches Mindset finden
- Mit Mimik, Gestik und Bewegungen deine Botschaft verstärken
- Parameter von Stimme und Sprache gezielt einsetzen

Sonntag, 8.11.2026:

- Do it! - Praxis und Coachings in der Masterclass
- Persönliches Drehbuch entwerfen



Sichere dir deinen Platz!
contact@cantonika.de


Yvonne Prentki
Coaching | Mentaltraining

 **cantonika**
Schule für Gesang, Sprache & Klang

